

為孩子構築 高 EQ 的成長鷹架

推廣 EQ 教育方案
106 學年度成果簡報



中 華 民 國 1 0 7 年 1 0 月 1 日

壹、單位簡介

➤ 全名

社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會

➤ 成立緣起

情緒粗暴脫序、自尊脆弱低落、人際緊張衝突、解題能力匱乏，似乎是現代人的普遍寫照。隨之而生的是社會治安惡化、青少年犯罪問題日益嚴重，兒童則普遍比過去的年代更加孤單、憂鬱、衝動、易怒。這是一個 EQ 普遍低落的年代，而且每況愈下。有鑑於此，一群志同道合的專業人士與志工夥伴認為應成立組織，以長期致力於情緒教育的推展，提升個體之成熟健康，促進社會之和諧美好，乃於 2013 年 9 月成立「臺灣芯福里情緒教育推廣協會」。

➤ 宗旨

本會為依法設立、非以營利為目標之公益性的組織，其宗旨在於：以社區、學校為媒介，孩童、父母、老師為對象，結合教育及相關專業人士與志工，共同推動情緒教育，促進兒童青少年與社會大眾的情緒成熟，以創造幸福人生與和諧社會。

➤ 任務

1. 推廣：以多元形式推廣相關教育活動，增進大眾對情緒教育之認識、理解與重視。
2. 培育：辦理課程以培育情緒教育志工，投入相關推廣工作。

3. 交流：與相關專業人士、團體或組織互動、合作，促成雙方在情緒教育領域之交流。
4. 研究：透過調查、研究等形式，蒐集情緒教育領域之本土資料，以出版相關刊物或報導、促進學術研究。

➔ 願景

創造高 EQ 的和諧社會。

貳、推動 EQ 教育緣由

教育的本質意味著，
一棵樹搖晃另一棵樹、一朵雲推動另一朵雲、
一個靈魂喚醒另一個靈魂。

～雅斯培(Karl Theodor Jaspers)

德國存在主義大師兼教育家雅斯培認為教育的本質在於「透過人性的接觸與互動，喚醒他人的靈魂」；這樣的理念正是許多志工長期投入 EQ 教育最大的原動力，也是「臺灣芯福里情緒教育推廣協會」在 2013 年 9 月 8 日成立的初衷。教育範疇廣大無比，芯福里為什麼會選擇「情緒」這個主題，做為志工夥伴們攜手努力的方向，則要從 20 多年前談起.....

1992 年春天，受臺北縣（新北市前身）政府委託，一群心理學界的實務工作者組成團隊，銜命為曾經離家或有離家傾向的少年少女設計自我成長營隊活動。幾經討論後，我們推出了以提升孩子心理素質為主軸的「春風少年自信營」。

營隊內容受到學員的歡迎和主辦單位的肯定，然而，幾位課程設計者卻感到難過與沮喪。因為，團隊夥伴深知，即使孩子們從活動中感受到真誠的關懷、學習到扎實的智慧，一旦回到原來的生活環境，好不容

易積累的成效很快地又會歸零。在這樣的遲疑下，團隊不再接受類似專案的委託，但心裡仍念茲在茲，記掛著因家庭失能以至於和生命智慧擦肩而過的孩子們。

1995 年，北投一群社區居民為了搶救富有歷史意義卻面臨拆除命運的公共浴場(現今之北投溫泉博物館)，共同成立了臺北市八頭里仁協會，投入社區營造工作。成功保存的同時，也推動周邊環境的再造工程，讓北投有了新風貌，社區居民的生活也平添許多文化元素。

然而，在和社區居民的互動中發現，比起周遭的硬體環境，「家庭關係」是大家更關切的課題；也從社區學校的回饋中，得知學童的情緒困擾越來越多、成長困境越來越大。八頭里仁協會的成員共同認為，一個理想而深富人性的社區，除了硬體環境好之外，更應該為社區成員—尤其是正在發展中的兒童與青少年—提供有助於其邁向情緒成熟、性格健全的成長環境。

於是，八頭里仁協會提出「為孩子構築高 EQ 的成長鷹架」方案，由「春風少年自信營」的團隊夥伴一起規劃 EQ 教育課程，開啟了一條由心理學專家研發教材、培訓社區志工家長，以協同教學模式進入小學校園，親師攜手和孩子們分享生命智慧的志業道路。

由於在北投區推動成效備受肯定，EQ 教育的服務範圍開始跨越社區，向臺北市其他區域擴展。2004 年起受到勇源教育基金會的支持與贊助，EQ 教育服務的區域逐漸擴及新北以及桃園、新竹...等中南部縣市，寒暑假期間，也特別為偏鄉以及有特殊需求的孩子提供服務。十幾年的推動工作一路走來，EQ 教育引發許多教育界夥伴與關切下一代福祉的家長們共鳴。為了讓 EQ 教育更加普及，臺灣芯福里情緒教育推廣協會於 2013 年 9 月正式成立，希望凝聚更多關注兒童青少年福祉的專業人士與志工夥伴，為 EQ 教育的普及攜手前行。

此外，由於勇源教育基金會的贊助，涵蓋情緒管理、自信自尊、人際溝通與問題解決等能力的《EQ 武功祕笈》系列教案，以及為防治校園霸凌而設計的《EQ 學園—好人氣養成班》得以陸續出版發行，讓更多關懷孩子 EQ 發展的家長、老師以及特教、臨床工作者，可以運用這套活潑生動的教材，幫助即將邁入青春期的孩子認識自我、管理情緒，希望透過課程幫助孩子在遊戲中提昇自信、學習合作、發展自我，做好進入人生關鍵階段的準備工作，進而實踐「珍愛自己，尊重他人」的生命態度，為社會培育高 EQ 的未來公民。

2002 年聯合國教科文組織向全球一百四十個國家的教育部發布社會與情緒學習/SEL (Social Emotional Learning) 實施原則，希望各國政府重視並全力推動相關課程；這是全球共同關注的課題，也是未來教育的新焦點。

為此，除了培訓志工、服務學童，芯福里增加了促進國際交流與學術研究兩項任務，並且在勇源教育基金會的支持下，於 2014 年舉辦了第一屆情緒教育國際論壇，邀請美日第一現場的教育工作者來台分享。與會的美日專家相當訝異台灣擁有本土自創、豐富精采的 EQ 課程，對於家校合作、親師攜手，創造親師生共同成長的學習體系更是讚譽有加。臺灣教育當局的開放、學校行政的積極、輔導系統的主動、專業教師的投入，以及家長志工的熱情，在在令他們驚豔不已。

推動 EQ 教育多年，我們確實感受到臺灣教育現場對於此類課程的迫切需求，也從學術界的實證研究以及合作學校輔導系統的回饋，看到相當動人的成效。臺灣已走在趨勢尖端，但需要更積極、更開放的教育思維，以及更多親師共好的作為。

芯福里來自一個夢想、一份愛，我們期望藉由志工夥伴轉愛成風的行動，用心播灑「情緒教育」的種子，種在孩子們的心田，希望滋長出美好的高 EQ，轉化為創造幸福的能力。我們期待以心理社區「芯福里」為高 EQ 的苗圃，為臺灣社會培育出真實存在的愛與幸福，讓這片土地上的每一位學童都有機會受益於 EQ 教育，讓「校校 EQ，里里幸福」的夢想及早實現，讓臺灣成為高 EQ 的和諧社會！

106 學年度 (106 年 9 月 1 日-107 年 7 月 31 日) 成果摘要

壹、服務推廣

一、校園入班服務

1. 106 學年度服務總數

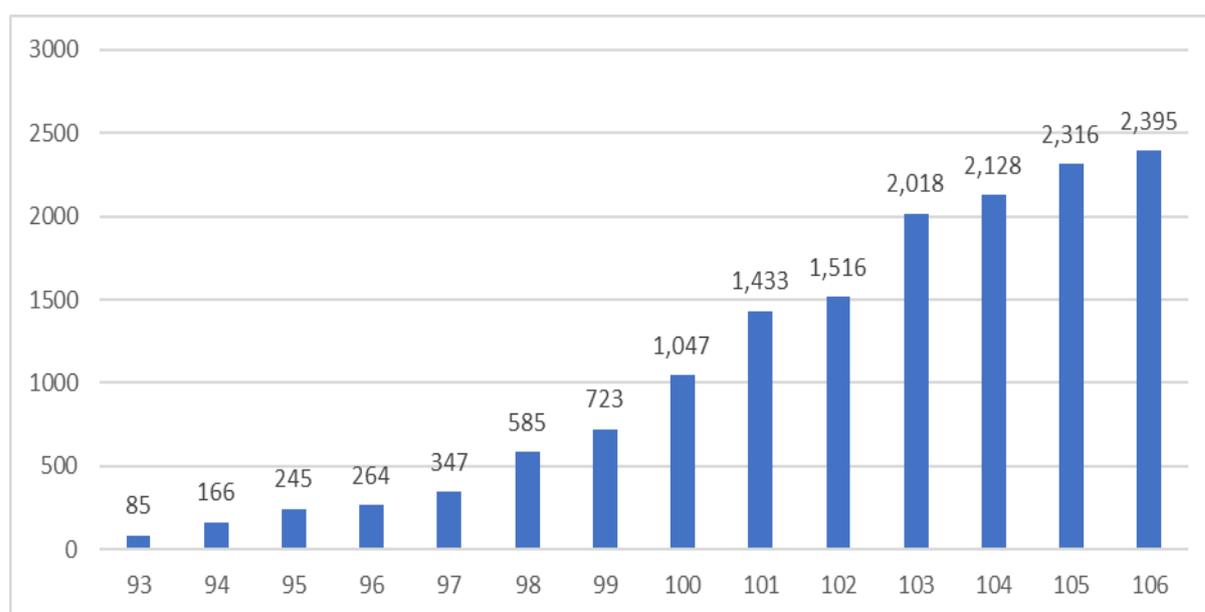
- 服務學校總數：170 校
- 服務學校分布：

區域	台北	新北	桃園	新竹	彰化	嘉義	台南	屏東
學校數量	61	38	21	23	6	3	6	12

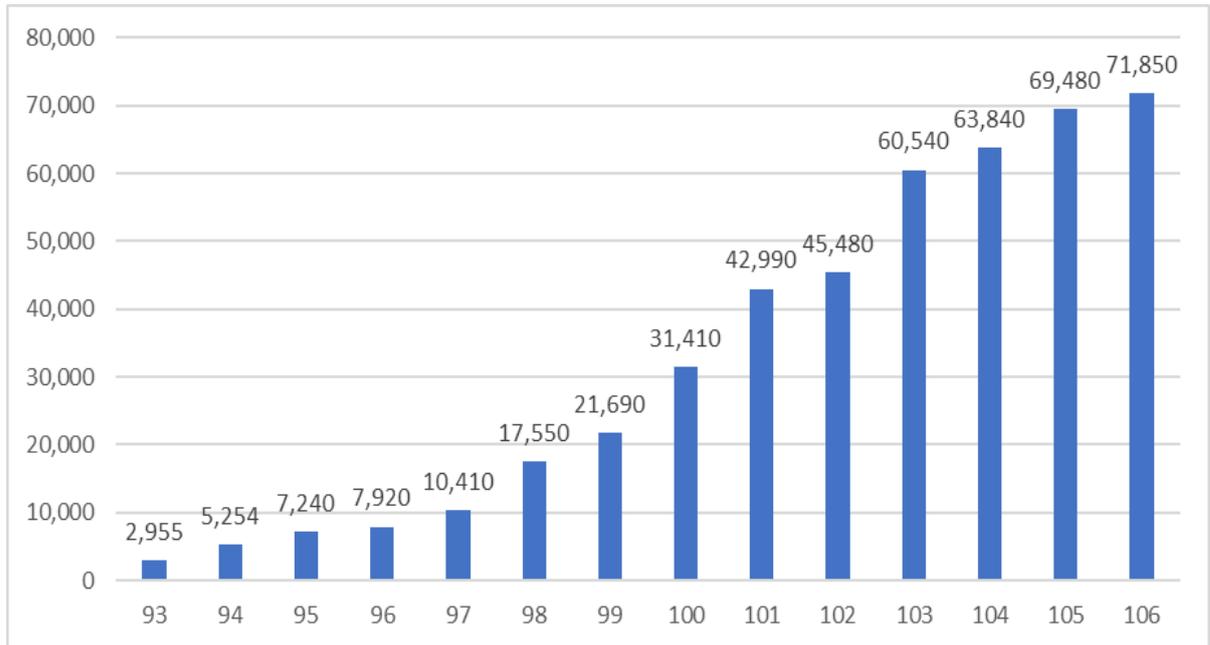
- 服務班級總數：2,395 班
- 受惠學童總數：71,850 人

2. 歷年服務數總表

- 歷年服務班級總數(圖一)

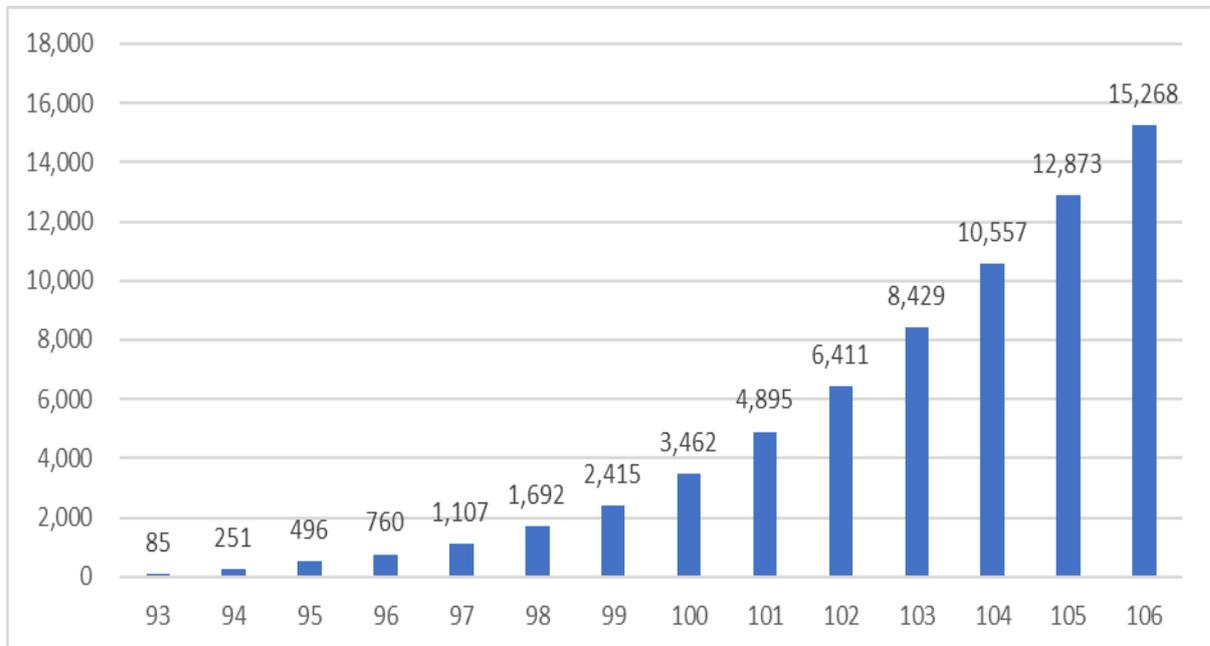


● 歷年受惠學童總數(圖二)

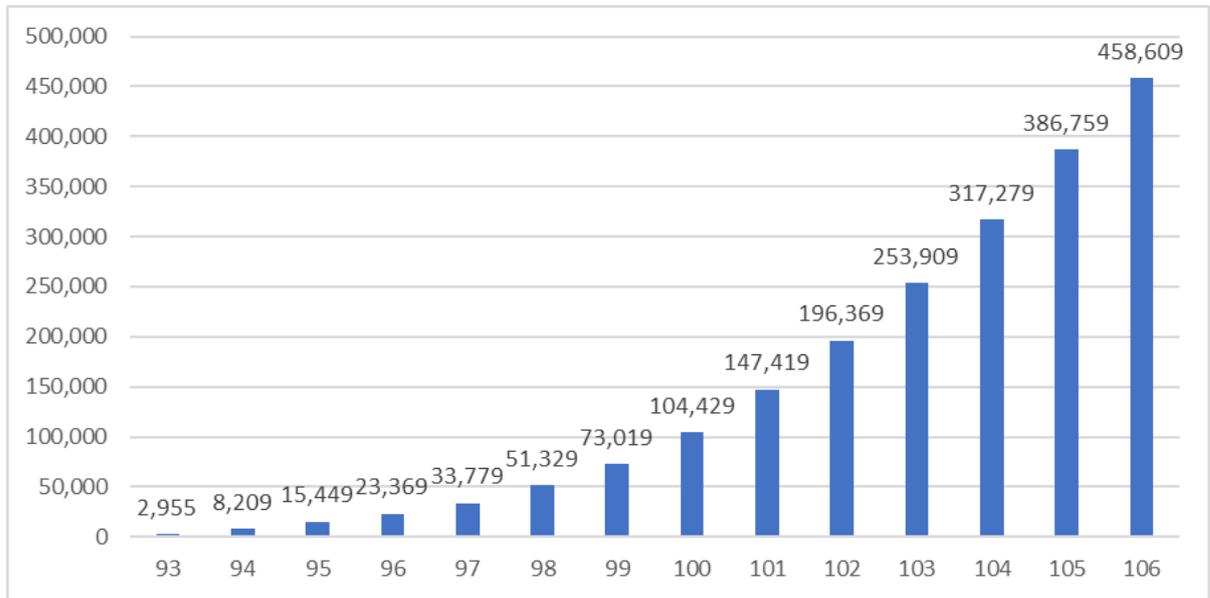


3. 歷年累計服務數總表

● 歷年累計服務班級數總表(圖三)



● 歷年累計受惠學童總數(圖四)



二、國內親職講座

1. 場次：共計 107 場
2. 場別：國小 75 場、國中 8 場、高中 2 場、大學 8 場、
公部門 5 場、民間單位 9 場

三、海外講座

1. 場次：共計 8 場
2. 場別：北京翠微、豐台、密云三小、傳媒附中等 4 場
馬來西亞濱華中學 EQ 營 4 場

四、偏鄉弱勢學童服務

1. 送愛到後山：本會與腦麻基金會合作，為台東救星教養院身心障礙的院生們辦理情緒教育課程。
2. 我是 EQ 高手：接受國泰基金會之邀，與圓夢專案 120 位來自偏鄉的國小學童分享情緒教育。

五、照片集錦

1. 入班服務

- ▼ 幫助學童體認情緒暴走傷人傷己的後果。



- ▼ 幫助學童透過表情與肢體線索，提升覺察情緒的能力。



▼ 幫助學童學習開心的表情，讓心情變開朗。



▼ 幫助學童體驗主觀經驗的影響。



▼ 幫助學童學習建立理性想法，產生健康情緒。



▼ 幫助學童理解理性及非理性的想法。



2. 偏鄉弱勢服務-

▼ 志工與台東救星教養院院生們分享情緒教育。



▼ 送愛到後山，為台灣兒童的幸福而教。



▼ 講師帶領國泰基金會圓夢專案的偏鄉學童認識情緒。



▼ 志工帶領學童學習身心放鬆術，管理自己的情緒。



貳、教育訓練

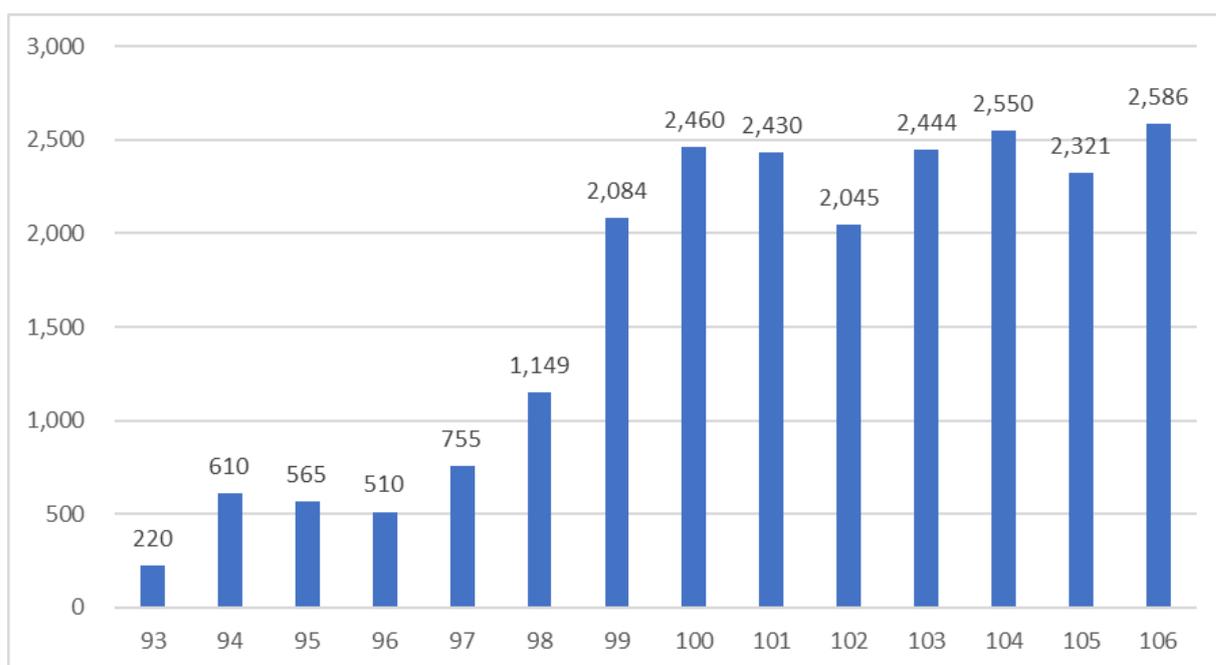
一、志工培訓課程

1. 基礎志工培訓

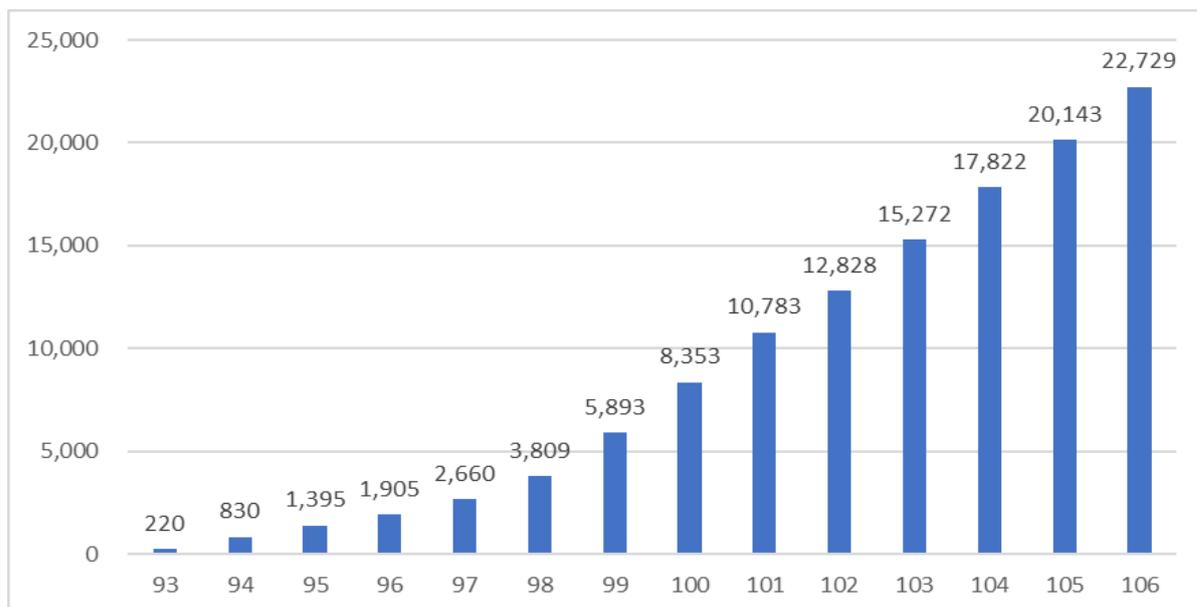
- 場次：21 場
- 區域：台北市 8 場、新北市 2 場、桃園區 2 場、新竹區 3 場、彰化區 2 場、台南區 2 場、屏東區 2 場
- 課程總表

區域 / 學期	台北市				新北區	桃園區	新竹市	新竹縣	彰化區	嘉義區	台南區	屏東區
	東區	西區	南區	北區								
上	PAC	PS	RET	SC	RET	SC	PS	SC	RET	--	PS	PAC
下	PS	RET	SC	PAC	SC	PAC	RET		SC	--	RET	PS

- 受訓學員總數：2,586 人
- 歷年培訓人數總表(圖五)



● 歷年累計培訓總人數(圖六)



2. 資深志工培訓

- 場次：11 場
- 區域：台北市 4 場、桃園區 4 場、新竹區 2 場
台南區 1 場
- 受訓學員總數：約 550 人次

3. 見習督導培訓

- 台北市 1 場、受訓學員總數：20 人

4. 督導精進&團隊經營

- 台北市 10 場、受訓學員總數：220 人次

二、教師研習課程

北京翠微小學、豐台小學、密云三小、傳媒附中等 4 場，受訓教師共約 800 人

三、照片集錦

▼ 學員體驗過度主觀所產生的問題。



▼ 學員練習覺察身體表情對情緒的影響。



▼ 學員從課程中探索人格差異。



▼ 學員們對課程的反應熱烈。



▼ 學員熱情參與 EQ 基礎志工培訓。



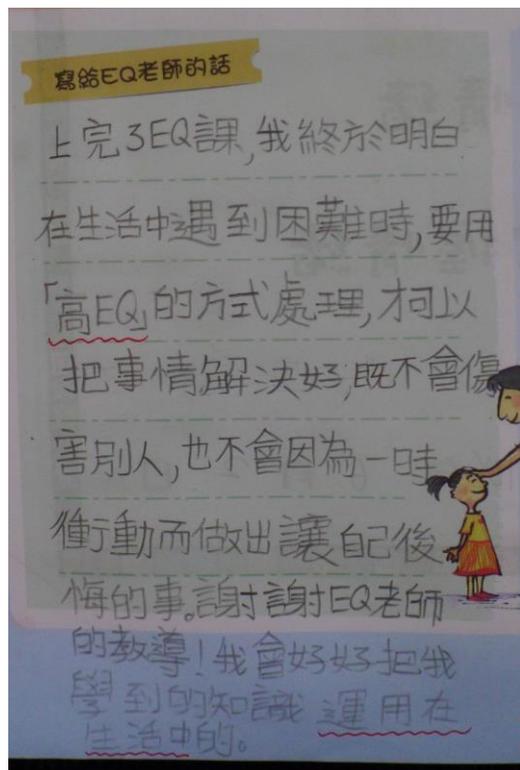
▼ 資深志工參與精進課程。



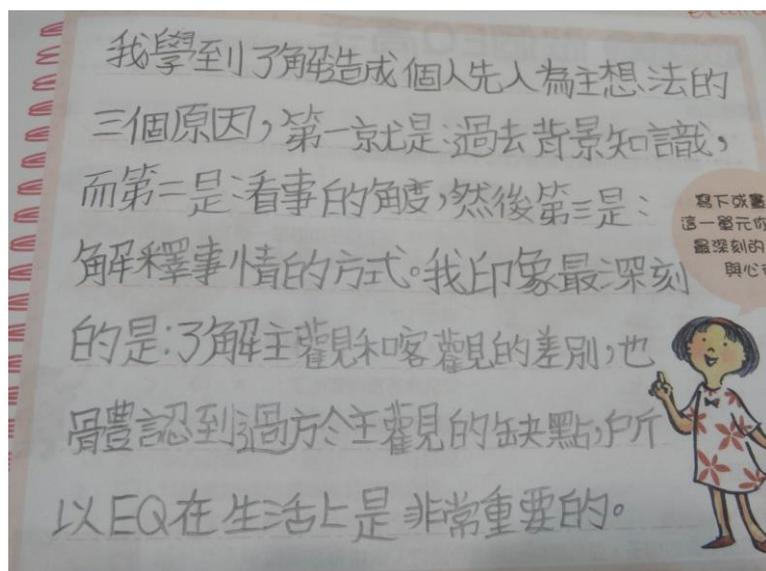
參、迴響

一、來自孩子的回饋

上完 EQ 課我終於明白，遇到困難要用高 EQ 的方式處理，…既不會傷害別人，也不會做出讓自己後悔的事…



我學習到了解造成個人先入為主想法的原因，…體認到過於主觀的缺點，所以 EQ 在生活上非常重要



聽聽別人的想法發現二個人都是對的，原來同一件事情其實有很多不同的處理方式!

圓桌武士 3
單元 4

★ 亞瑟王雕像手上拿的到底是金盾牌？還是銀盾牌呢？
 有一面是金的，有一面是銀的。每個人的想法不同。

★ 你的生活中也發生過因為堅持自己的看法，而和別人衝突的事情嗎？
 請你把它記下來：我曾經和組員吵架，因為我們的答案不一樣，但我們都認為自己的想法才是對的。

★ 如果後來你有聽聽別人的意見，並發現同樣的事情可以有不一樣的看法，也請你把它記下來：後來我和他商量了一會兒，才發現兩人的想法都是對的，原來同樣一件事情其實有很多不同的處理方式。

good
好真的太棒了!!
聽聽別人怎麼

主觀與客觀

運用情緒紅綠燈之後學會思考、反省，並找出原因、解決問題...

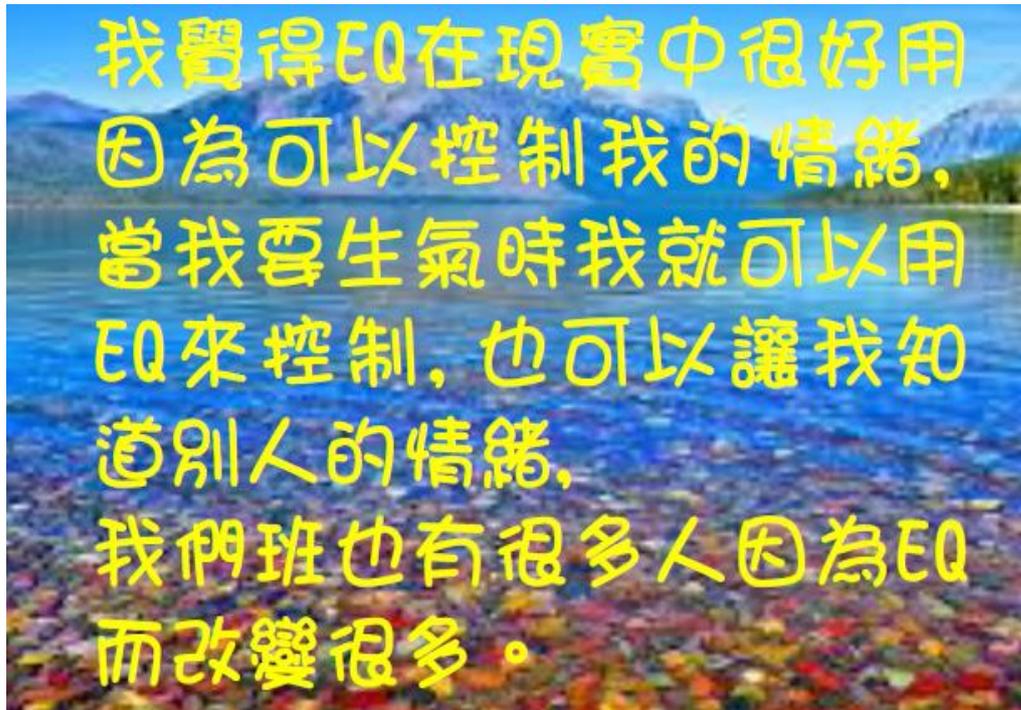
我的EQ練功房：情緒紅綠燈 +3

學習EQ武功，最重要的就是在生活中充分運用練習，請寫下你的練功記錄：

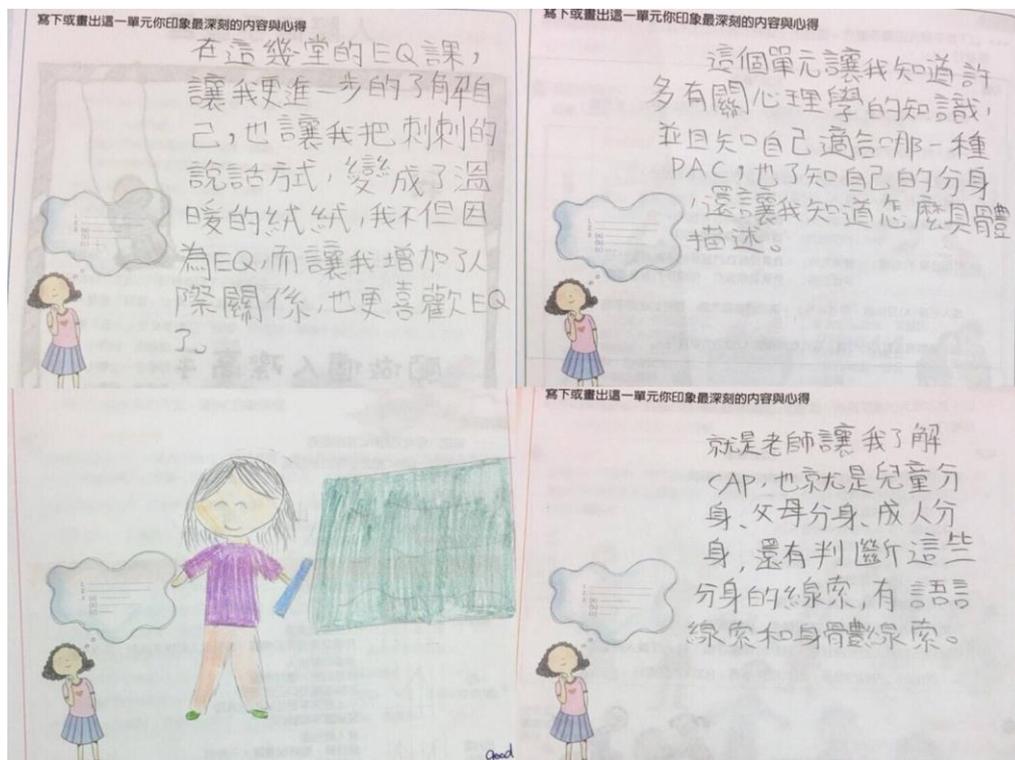
生活實例	以前的處理方式	運用「情緒紅綠燈」之後
1 被同學叫不好聽的綽號	很生氣直接反駁回去	緩和心情後想出好辦法
2 和朋友吵架。	直接和對方互嗆，並且冷戰好幾天。	仔細思考後去跟對方和好。
3 和表哥搶玩具。	對他大吼，並且用暴力處理事情。	反省自己後，去向他道歉。

(都進步了!! 真棒)

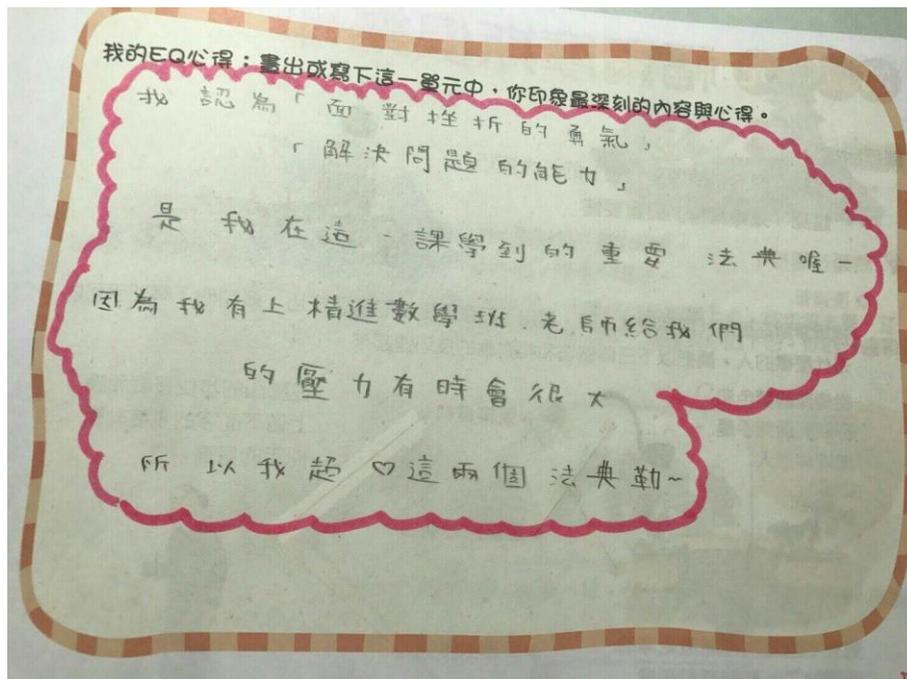
新竹水源國小學童分享：同學因為 EQ 而改變很多



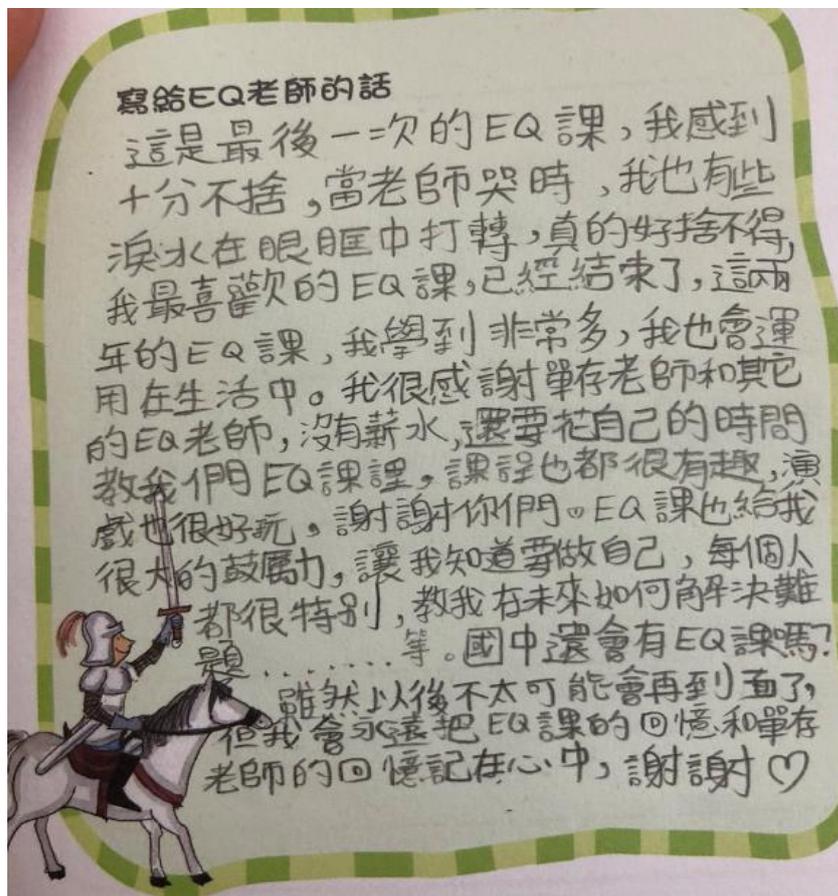
EQ 課讓我更了解自己，也讓我把刺刺的說話方式變成溫暖的絨絨，增加了人際關係，學到三個分身的型態及功能…。



EQ 課讓我學到三個分身的型態及功能，讓我知道怎麼改變才能變得更好。



EQ 課給我很大的鼓勵，讓我知道要做自己…教我在未來如何解決難題…
國中還有 EQ 課嗎?.....我會永遠把 EQ 課的回憶記在心中…



二、來自學校的回饋

1. 台北石牌國小

EQ 教學 97 學年度開始在石牌國小實施，到現在已經滿 10 年了。從老師的回饋，我們知道，許多孩子上完 EQ 課後，比較懂得理解情緒、面對情緒，進而處理情緒。孩子們似乎更了解自己，也更勇於面對與解決問題，這樣的課程學習，讓班級經營變得更容易，學習氣氛變得更好。

今年六年級的升學輔導排在學校活動中心，盛夏恰好碰上冷氣整修，全場只有幾支大電扇在吹著，然而，我們的孩子在悶熱的活動中心，整整 40 分鐘，從頭到尾，專注的傾聽台上校長介紹國中生的那一天，那樣的場景令人動容，也見證了 EQ 課程對於孩子的影響。

2. 桃園大竹國小

情緒教育攸關生命教育、品格教育、家庭教育、生活教育、人際教育，是目前世界各國重視的教育趨勢，芯福里走的方向是正確的、有意義的、有貢獻的，但這條路是辛苦的，也要靠大家的付出。

主講志工需要訓練+考試+備課+觀課+議課+製作教具+協調+配合+聯繫學校上課班級+批改手冊等....，妳們真的很精實。別校有做到的，妳們都做到了，別校做不到的，妳們也做到了，感謝各位 EQ 老師。最重要的是 EQ 改變了我對自己的想法與觀感，改變了我的家庭氛

圍，受益最多的是我自己。我們希望自己與孩子不一樣，就要讓其他的孩子一起受益，這樣大家才會跳躍性的成長。

3. 桃園市慈心華德福學校

上了第二套自我概念的課程，幫我打開了認識自己的一扇窗，從課程裡認識不同人的特質，看到自己美好的一部分，學習接納和肯定自己，第一次有鬆綁的感覺，原來我不需要做到完美，我只要忠實的做到我自己，就夠棒了！

然後回去學校幫九年級孩子上課，看到他們從別人眼中看到不同的自己，那眼睛一亮的剎那，我知道我做對了！相信有許多人都是因為自己深深被觸動而投入這個情緒教育的推動。

4. 彰化南郭國小

EQ 課程教材設計用心、多元豐富，不僅適合該年齡層的孩子，同時貼近學童的日常生活經驗；講師對課程的掌握、與學生的互動都很好，帶領學生在課程進行中積極參與、踴躍發言，課堂上整體反應也非常熱烈，孩子們收穫很多，相信對提升情緒管理能力會有很大的幫助。

5. 國立臺南科學園區實驗中學小學部

學校輔導室根據學校願景，將「台灣芯福里情緒教育推廣協會」的情緒課程視為南科實中人文和品格的內涵和基礎，按照課綱的要求

並符合學生預計要達成的能力指標，完整的將情緒教育入班教學計劃送到學校課程發展委員會審查，並開會由委員們決議後通過實施，故南科實中國小部五年級全面實施情緒教育課程。2016年9月起並參與由「台大心理系社會情緒發展實驗室」與「台灣芯福里情緒教育推廣協會」共同合作的情緒知能的成長歷程研究，這個實驗乃跨足兩岸，與北京1200名的學生共同施測，冀盼研究成果可以做為替我們下一代構築一個高情商(EQ)人生的學習規劃的參考，迎接未來的生命挑戰。

正視孩子的情緒教育為三級輔導制度裡的根本，情緒教育是一種預防性的教學、是一種學校教育的基本課程、是每個孩子都應該學到的基本知識和技能，更是一種瞭解自己最好的方法，是一種帶得走的能力，影響一個人一輩子。

三、來自家長的回饋

1. 耳聞芯福里 EQ 課程已久，從朋友口耳相傳，直到今年才開啟第一套 EQ 課「我的很不錯」，每一堂課，講師運用理論分析或是實際活用的演練，都讓我受益良多，對於芯福里能夠有系統地串連龐大的志工團隊深感佩服啊!

課程深入淺出讓我看見每個人的特質及優缺點，最大受惠的是自己，有效幫助自己成長，進而引導孩子找到與生俱來的獨特性和優點，教會孩子相信自己，並鼓勵孩子正向思考成為肯定自己的高手，期盼未來有機會廣泛影響更多的家庭與孩子，芯福里 EQ 課是真心值得推薦給其他家長的好課程。

2. 上了第一套我是 EQ 高手，也隨著督導的帶領入班協助，看到孩子學習及手冊的回饋 感觸良深，感恩協會的協助及付出，希望自己可以隨著行動承諾做到更好。家庭是學習情緒的基礎，我希望先認識自己、探索自我，建立健康的自我肯定，然後以身做則，帶給自己、家人和孩子們正面的能量。
3. 我自己曾經碰到情緒非常糟的狀況，那種負面情緒會讓人想不開，上課後，我最大的改變就是說話沒有那麼急躁、呼吸更平穩了，之前因有焦慮症，服用抗焦慮藥物，現在已經停藥，心情也變好了。先生跟孩子們都很高興看到我的轉變，將來我也會入班，跟著孩子

們一起互相學習，這一次的培訓課真是收穫很多。

4. 上過 EQ 課程後，與人相處偶爾有小爭執或是意見不同時，知道要停下來，靜下心聽一聽別人怎麼說，不再執著於自己的想法，後來發現即使是家人的相處，也變得比較和諧了。

尤其是周哈里窗的比喻，讓我了解自己和婆婆個性上的差異，也比較能同理她的行為，進而體諒她，化解婆媳之間緊張的關係。

謝謝老師輕鬆地讓我們更進一步的了解自己!!

5. 上了第三套和第四套 EQ 課程覺得對自己獲益良多，很希望在高雄地區也能遇到一群志同道合的夥伴，一起來推展 EQ 教育，因為我覺得台灣目前的社會狀態，很多人不知道該如何發洩自己的情緒，情緒教育刻不容緩!

希望屏東的 EQ 課程能夠繼續順利開展下去，更期待高雄地區的 EQ 課程能夠推廣開來，讓更多少年學子在他們心靈枯竭時，能有 EQ 活水挹注內心 順利度過青澀的青少年時期。

6. 這套教案研習培訓中的所見所聞，讓我很感動，督導們不辭辛苦陪著大家一起演練、備課，夥伴們也培養出革命情感，共同為入班推廣而努力。真心期盼能將 EQ 的種子散播在學校及家庭，願盡我所能努力耕耘，期待能給孩子們一生受用的 EQ 能力。

【附錄】

2017 EQ 教育大事記

- 一、 研發修訂 EQ 教育教材、建立 EQ 教育人才庫。
- 二、 完備親師生共學模式，與學校合作推動高 EQ 校園。
- 三、 協助馬來西亞濱華中學辦理暑期 EQ 營活動。
- 四、 持續受北京教育學院之請，為北京市 4 所學校培訓 EQ 教育種子教師。
- 五、 與學術界合作，展開兩岸學童社交與情緒能力發展的實證研究。
- 六、 開始於彰化舉辦 EQ 教育基礎志工培訓。
- 七、 參加 2017 ENSEC 會議，與歐洲各國進行交流。
- 八、 舉辦 第二屆情緒教育國際論壇。
- 九、 入選《親子天下》「教育創新 100」，《遠見·天下文化教育基金會》「未來教育 臺灣 100」，成為教育創新的領袖。